

# ¿Cómo fomentamos una alimentación saludable en nuestros estudiantes?

## SEBASTIÁN AMIGO

Área Ciencias Naturales y Matemática

Escuela República de Francia D-258

Estación Central, Región Metropolitana



Nuestras y nuestros estudiantes deben ser protagonistas de proyectos de investigación en los que puedan concluir por sus propias bases la importancia de la alimentación. No basta con señalar y explicarles qué es la pirámide alimenticia y/o cuantas proteínas, carbohidratos y distintos nutrientes deberían absorber de acuerdo a su edad. Debemos instalar una concepción para que entiendan la salud como un estado de bienestar físico y mental-emocional, no simplemente como la carencia de enfermedades. Es necesario posicionar en cada familia que una alimentación saludable es una prioridad para alcanzar un estado de bienestar íntegro. Y esto sí que es difícil. Somos un país con más de 6.000 kilómetros de costa pero pareciera que nuestro consumo de productos del mar es tan bajo como la prioridad que le damos a llevar una vida saludable: respetar horarios para cada comida, consumir variedad de productos que aporten distintos nutrientes, ajustar la dieta alimenticia de acuerdo a las necesidades de cada consumidor, organizar cada día para otorgar tiempo para realizar ejercicios tanto físicos como mentales, etc. El trabajo del y la docente suele significar el llevar a nuestros estudiantes a los lugares que no le son comunes. Sólo haciéndolos protagonistas de su aprendizaje, podremos fomentar verdaderamente una alimentación saludable en nuestras y nuestros estudiantes.

## KATHERINE CÁCERES

Área Matemática

Fundación Educacional  
Presidente Abraham Lincoln

Quinta Normal, Región Metropolitana



En lo personal utilizo mi historia de vida, ya que soy una profesora que tiene sobrepeso desde la infancia, por lo tanto, me permito dar el ejemplo a los niños comiendo saludable, dejando siempre evidencia de lo que como en redes sociales, para que los niños lo puedan ver y de que hago ejercicio en mi vida cotidiana. Los profesores somos un referente para nuestros estudiantes no solo en cuanto a lo que enseñamos, ellos ven en nosotros un modelo de vida, y es importante ser responsables de eso, para que ellos también sean capaces de llevar ese ejemplo a sus casas y mejorar sus hábitos. Tomo mucha agua diariamente y sé que ellos ya lo saben porque su profesora Katherine siempre anda con su botella de agua durante las comidas, puede ser el desayuno, el almuerzo, la once, etc. Es cierto que aún sigo con sobrepeso porque es difícil llegar al peso ideal a cierta edad, pero siempre estoy haciendo ejercicio tres veces a la semana, o juego con ellos cuando están en talleres de fútbol o voleibol, para hacer ejercicio juntos y así poder aportar y tener una vida un poco más saludable. Involucrarse con ellos es fundamental, ver que los adultos hacemos aquello que les exigimos, pero a través de la participación y la experiencia.

---

## XIMENA RAVANAL

Área Lenguaje, Historia, Ciencias Naturales y Música

Colegio Ascensión Nicol

Estación Central, Región Metropolitana



Como profesora ocupo ciertas instancias para fomentar con ejemplos concretos la alimentación saludable. Cuando tenemos una convivencia les pido un sándwich de verdura y fruta picada, hace años que no pido papas fritas, ramitas o cualquier tipo de snack, nada envasado, porque así también generamos menos basura, entonces es un problema que tiene varios puntos de donde abordarse. Tampoco pido que traigan bebidas, les pido que lleven jugo natural, agua o leche, ellos eligen en ese caso. Yo aprendí porque tengo una hija que es nutricionista, hicimos una vez un esquema donde mostramos a cuanto azúcar equivalían todos los envases que encontramos con los chicos. Colocamos una bolsa de galletas y al lado, a qué cantidad de azúcar equivalía, poníamos la botella de bebida y al lado la cantidad de azúcar que esta tenía. Ellos mismos empezaron a decir a sus mamás que no querían llevar esas cosas, fue súper entretenido ver ese cambio de conducta y que fuera transmisible hacia sus padres. Es algo que quiero replicar en los otros cursos también, porque ves el impacto ahí mismo. En la televisión y en internet no te van a contar eso, no te darán esa información. Nosotros como profesores tenemos el deber de mostrar estas perspectivas y agotar todas las instancias posibles para que puedan dar un sentido a su alimentación.

---

## MARITZA JOO

Área General Básica

Colegio Politécnico Santa Ana

Quinta Normal, Región Metropolitana



Hasta el momento se han aplicado diferentes metodologías para fomentar una alimentación saludable en nuestros estudiantes, pero ninguna de ellas ha sido 100% efectivas. Algunas de ellas son: Educar a los alumnos a través de charlas, en donde se les explica los beneficios que tiene para la salud y el cuerpo el comer sana y equilibradamente. Esto se hace a través de títeres y presentando a la mascota que acompañará a los alumnos durante las charlas. Poner, en los diferentes establecimientos, quioscos saludables. En estos quioscos no se vende comida chatarra, solo alimentos nutritivos y saludables (agua, leches, yogurts, barras de cereales, frutas, etc.). Pero algunos estudiantes traen colaciones chatarras desde su casa o las compran en negocios cercanos a las instituciones educacionales. En la asignatura de Educación Física se refuerzan los hábitos saludables y se les recalca la importancia del consumo de agua natural. Proponer, junto a los alumnos, una minuta semanal de colación en donde esté presente el agua y las frutas. Incentivar a los estudiantes para que durante los recreos realicen actividades lúdicas con cuerdas y balones. También se les coloca música para que, guiadas por un docente de Educación Física, hagan baile entretenido. En las actividades extraprogramáticas, como convivencias, se cambiaron las papas fritas, ramitas y bebidas gaseosas por frutos secos, brochetas de frutas, agua y jugos naturales.

---

## PAOLA LIZAMA



Área Química

Liceo 1 Javiera Carrera

Santiago, Región Metropolitana

Si bien la comida chatarra está desapareciendo de los quioscos de las escuelas, ésta sigue estando al alcance de los estudiantes. Es difícil hacer campañas de alimentación saludable cuando la comida chatarra destaca por su atractivo sabor, disponibilidad y bajo costo. Es por este motivo que la enseñanza de las Ciencias debe enfocarse en concientizar a la población para escoger alimentos menos procesados acorde a los requerimientos energéticos de cada persona. La asignatura de Química entrega el vocabulario científico básico para la interpretación del etiquetado de alimentos, esto es un buen comienzo; pero es necesario que la Alimentación Saludable se aborde transversalmente en las distintas unidades de la asignatura a través de: ejemplos, ejercicios, lecturas científicas, proyectos de investigación, etc. De este modo se formarán personas responsables con una mejor calidad de vida y salud.

---

## ARLINE MARTÍNEZ



Área Ciencias Naturales y Biología

Colegio San Anselmo

Colina, Región Metropolitana

Hoy en día fomentar una alimentación saludable en nuestros estudiantes no es tarea fácil. El mercado de los alimentos está colmado de productos diseñados para saber mejor, pero no necesariamente para hacernos más saludables. Además de ello, existe un enorme desconocimiento en torno a la dieta que evolutivamente es la más adecuada para nuestros cuerpos; incluso en nuestros programas educativos sobre salud y nutrición. En este sentido, lo primero que debemos hacer para fomentar una alimentación saludable en nuestros estudiantes es una revisión y adecuación de nuestros programas educativos. Una vez logrado este objetivo, el siguiente paso sería que nuestros estudiantes experimenten una alimentación saludable en sus colegios. Para último lugar dejaríamos la tarea más ardua, promover un cambio de hábitos alimenticios en casa. La mejor manera de demostrarles las bondades de una buena alimentación a nuestros estudiantes es que ellos sientan sus beneficios, y para ello también la deben experimentar en sus hogares. Para que esto suceda debemos trabajar no sólo con los estudiantes, sino también con sus apoderados, embarcándolos en proyectos de aprendizaje que les permitan experimentar mejoras en variables relacionadas con su salud. Esta propuesta representa no sólo una experiencia personal (muy importante para gatillar cambios conductuales), sino también una oportunidad de usar la ciencia para demostrar experimentalmente los beneficios de una buena alimentación en nuestras vidas.